AGENDA

REFRESH YOUR LIFE

BIBLIOTECA respiro

AGENDA

REFRESH YOUR LIFE

NUME.....

CONTACT.....

BIBLIOTECA respiro

INTRODUCERE

Agenda *Refresh Your Life* este rezultatul unei experienţe personale, al unei căutări intense de a-mi organiza viaţa şi activităţile, al eforturilor de a găsi varianta cea mai eficientă de folosire a timpului. După ce am testat o mulţime de aplicaţii, site-uri şi softuri, am ajuns la concluzia că soluţia pentru găsirea agendei perfecte este să mi-o fac singur. Aşa că am început să mă gândesc la nevoile cărora ar trebui să îmi ofere soluţii agenda şi la cum ar trebui să arate aceasta.

Prima caracteristică a agendei *Refresh Your Life* este dată de faptul că aceasta nu conţine decât strictul necesar. Fiecare detaliu, de pe fiecare pagină, are un rol important şi îmi este de mare folos. Unele dintre opţiunile oferite ar putea să nu fie la fel de importante pentru tine, însă ai posibilitatea să personalizezi agenda după cum doreşti. De fapt, aceasta este a doua ei caracteristică — poate fi adaptată şi personalizată. Poţi aşeza paginile în ordinea dorită. Poţi dubla paginile, le poţi printa pe o singură parte etc.

Pentru a obţine o agendă gata de utilizare, ai nevoie de o mapă A5 cu inele, un perforator şi o imprimantă. Printezi paginile dorite, le perforezi şi le introduci în mapă. Agenda *Refresh Your Life* este concepută pe formatul A5, un format practic şi suficient de încăpător pentru tot ce trebuie să conţină o pagină.

Sper ca agenda să îţi fie de un real folos. Poţi gândi pagini noi, potrivite activităţii tale, astfel încât să devii mai productiv. Nu uita că totul depinde de propria perseverenţă. Dacă vei folosi agenda în mod constant, vei atinge cel mai bun randament posibil. Păstreaz-o la îndemână mereu şi foloseşte-o din plin.

Pentru ca totul să fie clar şi să poţi folosi eficient această agendă, voi explica pe scurt, în paginile următoare, structura şi principalele noţiuni.

DOMENII DE ACTIVITATE

Este important să ai o imagine de ansamblu asupra domeniilor, activităților, proiectelor sau evenimentelor în care ești implicat. În dreptul sarcinile se notează lucrurile generale pentru care ești responsabil. Această pagină este, de fapt, harta care îți arată tot ceea ce ai de făcut. Dacă nu este suficientă o pagină, o poți dubla.

TASK-URILE LUNII

Atunci când începi o nouă lună, e bine să te uiți peste toate task-urile de la proiectele și activitățile în care ești implicat și să îți notezi care sunt task-urile specifice pentru această lună. Aceasta te va ajuta să-ți construiești mult mai bine planul de lucru pentru fiecare zi și, de asemenea, la sfârșitul lunii vei putea verifica mult mai ușor ce ai reușit să faci și ce nu.

TASK-URI PROIECTE/EVENIMENT

Pentru fiecare Proiect/Eveniment/Activitate în care ești implicat, trebuie să îți faci câte o foaie separată în care să notezi detaliile și task-urile specifice. Mai întâi trasezi timeline-ul – pașii și termenele limită. Apoi notezi detaliile importante de care trebui să ții cont.

Urmează partea de task-uri, care se împart în trei categorii foarte importante. Nu uita că urgent nu înseamnă întotdeauna important. Una dintre deosebirile importante de care trebuie să ții cont în folosirea acestei agende este cu privire la noțiunea de Task-uri importante și Task-uri Urgente. Modul în care am creat această agendă are ca fundament principiul conform căruia pe primul plan trebuie să pui task-urile importante, iar apoi cele urgente. De multe ori task-urile urgente nu sunt importante, ele sunt, de fapt, mici lucruri care apar peste noapte și care îți răpesc atenția de la ce este important. Desigur că și acestea trebuie făcute, însă doar după ce te-ai ocupat de ce este mai important sau atunci când iei o scurtă pauză de la ce este important. Task-urile importante au în sine un grad de urgență, însă îți recomand să nu le lași să devină o urgență foarte mare. Ocupă-te de ele înainte să se transforme în urgența zilei. Astfel, vei avea timp să faci o treabă de calitate care nu este făcută în grabă. Task-urile mari și importante trebuie planificate pe o perioadă mai mare și în pași concreți.

PLANURI DE VIITOR

Am considerat necesar să fie şi o pagină specifică pentru planuri de viitor. Acestea nu au de-a face numai cu munca sau proiectele. Fiecare îşi notează propriile domenii. Poate fi vorba de familie, şcoală, maşină, casă, vacanţă sau orice altceva. Dacă sunt mai multe domenii, pagina se poate dubla. Am pregătit şi o pagină cu task-uri personale sau pentru diverse alte activităţi. Aceasta nu conţine partea de timeline şi detalii.E important însă de precizat faptul că obiectivele personale merită trecute pe primul plan în partea de sus, fie că sunt pentru anul în curs, fie pe o perioadă nedeterminată.

PLAN DE DISCUȚIE

Am participat de multe ori la întâlniri care, din cauza lipsei unui plan de discuţie, au fost ineficiente şi au durat foarte mult. Indiferent că este vorba despre o întâlnire de grup sau o întâlnire de lucru cu o singură persoană, pregătirea unui plan de discuţii va ajuta foarte mult la eficientizarea acesteia. Desigur că va fi nevoie de o ciornă pentru a nota concluziile, ulterior acestea fiind aşezate pe task-uri sau trecute la detaliile proiectului.

ORE DE MUNCĂ/DEZVOLTARE

Este foarte importantă măsurarea rezultatelor. Dacă într-o lună îţi vei lua timp să notezi numărul de ore de muncă şi timpul alocat pentru dezvoltare şi creştere (cărţi citite, prezentări vizionate etc.), vei vedea că rezultatele te vor ajuta mult mai bine să-ţi evaluezi activitatea. La orele de muncă, am aşezat două categorii. Fie e vorbă de două locuri de muncă, fie de muncă şi alte activităţi... tu ştii exact în ce anume eşti implicat.

TASK-UL UNEI ZILE

Partea aceasta este una dintre cele mai importante ale agendei. După ce ţi-ai organizat activitatea pe proiecte şi task-uri, urmează îndeplinirea lor propriu-zisă. Planul unei zile are aceeaşi structură ca a proiectelor. Astfel că, atunci când construieşti planul unei zile, parcurgi planurile proiectelor sau ale altor activităţi şi alegi, în ordinea priorităţilor, ce task-uri mari şi importante trebuie realizate în aceea zi, care sunt task-urile importante şi care sunt urgente. Apoi completezi cu cele care apar în ziua respectivă. De asemenea, am mai aşezat şi task-urile repetitive. Acestea sunt acele task-uri specifice fiecărei zile de luni, de marţi etc.

PROGRAM DE CREȘTERE

Am pregătit această pagină pentru a putea să mă motivez în dezvoltarea personală. Astfel, evaluez randamentul fiecarei săptămâni și văd cât de bine au mers lucrurile. Domeniile cărților pe care le citești pot fi diferite, însă e important să fii tot timpul în priză și să ai mereu în vedere dezvoltarea personală. Pe lângă cărți, îți mai poți nota și alte reviste, site-uri sau cursuri pe care le folosești în dezvoltarea ta.

SITUAȚIA FINANCIARĂ

După ce am început să folosesc acest sistem, am reușit să văd exact ce s-a întâmplat cu banii mei în luna respectivă și ce trebuia să schimb. Până atunci, vedeam doar că se duc banii, însă nu puteam să am o imagine clară unde s-au dus cei mai mulți și ce schimbări trebuia să fac. Nu uita că este un element esențial să economisești lunar, dacă vrei să te dezvolți și să ai succes.

PLANURI CUMPĂRĂTURI

Obișnuiam de multe ori ca, imediat ce îmi doream să îmi cumpăr ceva, să merg la magazin și să îl iau. Au fost însă multe ocazii în care am realizat apoi că nu aveam nevoie de el sau aș fi putut să mai aștept și luam ceva mai bun. Planurile de cumpărături te ajută foarte mult în organizarea banilor. Înainte de a cumpăra ceva, trece-l pe lista de cumpărături, pentru a vedea dacă chiar este prioritar să îl cumperi și dacă nu cumva este altceva de care ai nevoie mai mult. Wishlist este modul în care te poți răsplăti după o perioadă de muncă și modul care te ajută mai ușor să economisești, ținând cont că vei avea un lucru pe care ți-l dorești.

UTILE

De multe ori am intrat pe câte un site, am văzut o aplicație sau am auzit de un film bun, însă nu mi le-am notat și astfel am uitat de ele. Fă un efort și notează-ți lucrurile acestea, iar atunci când ai nevoie de ele, știi de unde să le iei. Dacă ai vizionat un film trecut acolo sau ai instalat o aplicație, poți să o tai și, când refaci foaia, nu le mai treci. Poți, desigur, să multiplici foaia dacă ai nevoie să notezi mai multe. În timpul tău liber, încearcă uneori să cauți noi site-uri pe care merită să intri regulat și notează-le aici.

DE ȚINUT MINTE

Sunt unele lucruri care nu sunt nici task-uri şi nici detalii care trebuie scrise într-un anumit loc. Ele sunt pur şi simplu lucruri de ţinut minte. Fie că e vorba de asigurarea la maşină sau o adresă, un număr de telefon sau orice altceva, le poţi nota la pagina De Ţinut Minte.

CALENDAR LUNAR

Acest calendar este foarte important pentru că aici îţi notezi evenimentele, întâlnirile şi lucrurile cuantificabile în timp din luna respectivă. Atunci când stabileşti task-urile unei zile, trebuie neapărat să ai clar în minte ce e trecut în calendarul lunar, pentru că, dacă se apropie un eveniment important şi nu te ocupi de task-urile pentru el, s-ar putea să fie o problemă. Acest calendar este de asemenea o hartă care te ajută să îţi planifici bine activitatea din luna respectivă.

CIORNĂ

La final, găsesti o foaie de rezervă sau o ciornă pe care o poţi folosi oricând pentru a nota unele lucruri în plus la un anumit proiect sau o poţi personaliza aşa cum ai nevoie la momentul respectiv.

Mult succes!

Gabriel Iarca

DOMENII DE ACTIVITATE

PRINCIPALUL DOMENIU DE ACTIVITATE .....

sarcini		

AL DOILEA DOMENIU DE ACTIVITATE .....

sarcini		

AL TREILEA DOMENIU DE ACTIVITATE .....

sarcini		

ALTE DOMENII DE ACTIVITATE .....

sarcini		

ALTE SARCINI .....

sarcini		

respiro

LUNA: .....

TASK-URILE LUNII

TASK-URI MARI ȘI IMPORTANTE

TASK-URI IMPORTANTE

TASK-URI REPETITIVE

WISHLIST/HOBBY-URI/FAMILIE

PLANURI DE VIITOR

OBIECTIVE PERSONALE

ANUL ÎN CURS	PERIOADĂ NEDETERMINATĂ

PLANURI PE DOMENII

DOMENIUL:	

DOMENIUL:	

DOMENIUL:	

PLANURI DIVERSE DOMENII

respiro

PROIECTUL: .....

TASK-URI PROIECT

TIMELINE

deadline	obiectiv

DETALII IMPORTANTE PROIECT

TASK-URI MARI ȘI IMPORTANTE

TASK-URI IMPORTANTE

TASK-URI URGENTE ȘI UȘOARE

PLANURI DE VIITOR

respiro

DENUMIRE: .....

TASK-URI EVENIMENT

TIMELINE

deadline	obiectiv

DETALII IMPORTANTE STABILITE

TASK-URI IMPORTANTE

deadline		responsabil
deadline		responsabil
deadline		responsabil
deadline		responsabil
deadline		responsabil

TASK-URI URGENTE ȘI UȘOARE

respiro

TASK-URI PERSONALE/DIVERSE

TASK-URI MARI ȘI IMPORTANTE

TASK-URI IMPORTANTE

TASK-URI URGENTE ȘI UȘOARE

PLANURI DE VIITOR

respiro

ȘEDINȚĂ: ..... DATA: ..... PLAN DE DISCUȚIE

PUNCTE MARI ȘI IMPORTANTE

denumire	deteliere
denumire	deteliere
denumire	deteliere

PUNCTE IMPORTANTE

denumire	concluzii
denumire	concluzii
denumire	concluzii
denumire	concluzii
denumire	concluzii

DETALII DE DISCUTAT

respiro

LUNA: .....

ORE DE MUNCĂ/DEZVOLTARE

ZIUA	ORE DE MUNCĂ - CATEGORII		ORE DEZVOLTARE PERS. / CREȘTERE
	ACTIVITATEA 1	ACTIVITATEA 2	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

LUNI ȘI MARȚI

TASK-URILE UNEI ZILE

LUNI	MARȚI
TASK-URI REPETITIVE SĂPTĂMÂNAL	
TASK-URI MARI ȘI IMPORTANTE	
TASK-URI IMPORTANTE	
TASK-URI URGENTE	
TASK-URI UȘOARE - ACȚIUNI DE MAXIMUM 5 MIN.	

MIERCURI ȘI JOI

TASK-URILE UNEI ZILE

MIERCURI	JOI
TASK-URI REPETITIVE SĂPTĂMÂNAL	
TASK-URI MARI ȘI IMPORTANTE	
TASK-URI IMPORTANTE	
TASK-URI URGENTE	
TASK-URI UȘOARE - ACȚIUNI DE MAXIMUM 5 MIN.	

VINERI ȘI WEEKEND

TASK-URILE UNEI ZILE

VINERI	WEEKEND
TASK-URI REPETITIVE SĂPTĂMÂNAL	
TASK-URI MARI ȘI IMPORTANTE	
TASK-URI IMPORTANTE	
TASK-URI URGENTE	
TASK-URI UȘOARE - ACȚIUNI DE MAXIMUM 5 MIN.	

PLAN DE CITIRE

LUNA:	SĂPT. 1	SĂPT. 2	SĂPT. 3	SĂPT. 4
TITLU:	pag.	pag.	pag.	pag.
LUNA:	SĂPT. 1	SĂPT. 2	SĂPT. 3	SĂPT. 4
TITLU:	pag.	pag.	pag.	pag.
LUNA:	SĂPT. 1	SĂPT. 2	SĂPT. 3	SĂPT. 4
TITLU:	pag.	pag.	pag.	pag.
LUNA:	SĂPT. 1	SĂPT. 2	SĂPT. 3	SĂPT. 4
TITLU:	pag.	pag.	pag.	pag.

CĂRȚI CITITE ANUL ACESTA

PUBLICAȚII SERIALE, SITE-URI SAU ALTE SURSE

CĂRȚI DE CITIT

respiro

LUNA: .....

SITUAȚIA FINANCIARĂ

VENITURI

sursa	suma	sursa	suma	sursa	suma
sursa	suma	sursa	suma	sursa	suma

CHELTUIELI

destinație	suma	destinație	suma	destinație	suma
destinație	suma	destinație	suma	destinație	suma
destinație	suma	destinație	suma	destinație	suma
destinație	suma	destinație	suma	destinație	suma
destinație	suma	destinație	suma	destinație	suma

CHELTUIELI IMPORTANTE ÎN VIITOR

CHELTUIELI FĂCUTE ÎN ACEASTĂ LUNĂ, PE DOMENII

	SĂPT. 1	SĂPT. 2	SĂPT. 3	SĂPT. 4
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

EVALUARE LUNARĂ

TOTAL VENITURI	TOTAL CHELTUIELI	ECONOMII	DATORII

respiro

LUNA: .....

PLAN DE CUMPĂRĂTURI

CUMPĂRĂTURI IMPORTANTE

denumire	suma	denumire	suma
denumire	suma	denumire	suma
denumire	suma	denumire	suma
denumire	suma	denumire	suma

CUMPĂRĂTURI DIVERSE

DENUMIRE	SUMA	DENUMIRE	SUMA

WISHLIST

denumire	suma	denumire	suma	denumire	suma
denumire	suma	denumire	suma	denumire	suma
denumire	suma	denumire	suma	denumire	suma
denumire	suma	denumire	suma	denumire	suma

SITE-URI UTILE		FILME DE VIZIONAT		APLICAȚII TELEFON	
www		www		www	
descriere	nota	descriere	nota	descriere	nota
www		www		www	
descriere	nota	descriere	nota	descriere	nota
www		www		www	
descriere	nota	descriere	nota	descriere	nota
www		www		www	
descriere	nota	descriere	nota	descriere	nota
www		www		www	
descriere	nota	descriere	nota	descriere	nota
www		www		www	
descriere	nota	descriere	nota	descriere	nota
www		www		www	
descriere	nota	descriere	nota	descriere	nota

respiro

DE ȚINUT MINTE

IMPORTANT - PERIOADĂ MEDIE ȘI LUNGĂ

IMPORTANT - PERIOADA URMĂTOARE

URGENT

respiro

IANUARIE - CALENDAR

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

respiro

FEBRUARIE - CALENDAR

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

respiro

MARTIE - CALENDAR

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

respiro

APRILIE - CALENDAR

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

respiro

MAI - CALENDAR

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

respiro

IUNIE - CALENDAR

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

respiro

IULIE - CALENDAR

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

respiro

AUGUST - CALENDAR

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

respiro

SEPTEMBRIE - CALENDAR

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

respiro

OCTOMBRIE - CALENDAR

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

respiro

NOIEMBRIE - CALENDAR

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

respiro

DECEMBRIE - CALENDAR

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

respiro

FOAIE DE REZERVĂ

1.

2.

3.

4.

CEAINĂRIA respiro

FACEBOOK/CEAINARIARESPIRO | WWW.CEAINARIARESPIRO.RO

UNUI MOMENT DE RESPIRO ÎI STĂ BINE CU UN CEAI

Indiferent că vii cu prietenii tăi sau singur, te așteptăm cu multe cărți și povești, prieteni noi, muzică, jocuri, proiecte și gustări delicioase.

BIBLIOTECA

respiro

FACEBOOK/BIBLIOTECARESPIRO | WWW.BIBLIOTECARESPIRO.RO

O CARTE BUNĂ ESTE ÎNTOTDEAUNA LA MODĂ

Printr-un simplu click ai acces la sute de cărți. Îți oferim recenzii, interviuri, recomandări, dar și evenimente și dezbateri. În fiecare lună adăugăm materiale noi, iar tu poți beneficia în mod gratuit de toate acestea.